

コート外のコーチングのあり方に関する研究 －高校女子バスケットボール部員を対象に－

安達 美紀 勝田 隆 関岡 康雄

キーワード：コーチング、バスケットボール、コートの外、個人ノート、コミュニケーション、言葉

The study on an instruction method outside a basketball court －In the case of a girls' basketball club at senior high school－

Miki ADACHI Takashi KATSUTA Yasuo SEKIOKA

Abstract

Purpose

The purpose of this field study was to examine how self-written evaluations in a diary affect performance. Specifically, we wanted to see if the intended change in way a player writes about their own on-court performance and experiences after practice is related to their on-court performance. After each practice, participants were instructed to write with a designated standpoint in their post player's diary. The research question was: Does the way they are told to write these notes eventually have an effect how they perform and communicate in later games and practices?

Method

According to their initial contents in the notes we put them into two test groups, self-evaluation and other-evaluation, in order to compare them. (Tests 1 & 2)

Initially, we gave them all a base survey with questions concerning the current levels of communication during practice. We compared with each test group to see how they changed.

Result

We were able to describe some potential outcomes from this study as following

1. A possibility of increase in the level of general inter - player communication during practice.
2. A possibility of increase in the kind of inter - player communication that coaches find desirable.
3. A possibility of change in the content of their communication.
4. The evaluation form also made the staff aware of the possibility of changes in the content of communication, their level of conversational ability and the quality of advice or support.
5. An increase in inter - player communication but only for particular players.
6. We find a specific link between the level of written communication in their notes and the amount of on - court communication. That is, players who write a lot in their player's diary tend also to speak out lot during practice.

Conversely, athletes who write less about practice also speak less during practice.

Key Words : coaching, basketball, experiences after practice,
post - practice notebook, communication.

1. はじめに

1) 「コートの中」と「コートの外」

荒井は、競技スポーツの場を「実際のプレイ、ゲーム空間を『コートの中』」、「ゲーム後のシャワー室やロッカールーム、さらにミーティング等々の場などを『コートの外』」と定義し、「コートの外」が、「人と知り合うコミュニケーションの空間としての機能を果たす重要な場となることを指摘している。

言うまでもなく、競技者は、自らの技能や知識を高めるために、身体運動を伴った練習やトレーニングの場以外でも、さまざまな取り組みを行なっている。メンタルトレーニングや、VTRを用いた認知トレーニングなど、コート以外の場でのトレーニングの成果に関する研究としては、モアーとバレット(Mohr & Barrett, 1962)、また、Fobe および猪俣ら、あるいは中川ら、勝田らの研究がある。このような研究の成果は、競技者の技能向上を目的とした練習やトレーニングが、「コートの外」において身体運動を伴わなくとも、一定の効果が認められたり、また、そのような取り組みが、コートの中の実際のプレイに、プラスの効果を与えることを明らかにしている。

このことは、「コートの外」においても適切なコーチングがあれば、そのトレーニング効果はさらに高まるのではないかと期待でき、「コートの外」におけるコーチングの必要性和可能性を考える根拠ともなわれる。

本研究は、コーチングのあり方に関する研究であるが、その一環として「コートの外」のコーチングの必要性を認識する立場から、そのあり方と効果について明らかにしようとするのもひとつのテーマとしている。

2) 「コミュニケーション」に関わる問題

勝田と斎藤は、「チームスポーツ型の競技では、競技者間のコミュニケーション能力を高めることは、チームパフォーマンスの向上に不可欠な要素である」と述べている。中川は「チームゲームでは、絶えず変化するゲーム状況に応じて個々のプレイヤーが的確に状況判断ができるだけではなく、このような状況判断がチーム内で一致し、協調のとれたチームプレーができることが必要となる」と述べている。個々の状況判断をチーム内で瞬時に一致させるためには、コミュニケーションスキルを高めるトレーニングは、欠かせないものである。

コミュニケーションスキルの向上に関して栗木は、「『言わなければわからない』、『わからなければすぐに尋ねる』はコミュ

ニケーションの基本である。まず、自分の立場、疑問点などを正確に主張できる技術を獲得する必要がある」、「コミュニケーションを促進するためには、自己を主張するだけではなく、他者を理解するための技術も持ち合わせていなければならない」と述べている。

筆者がコーチとして関わっている M 高校バスケットボール部は、県内トップレベルであるが、全国的には下位にランクされるレベルである。筆者は、日ごろから、M 高校の競技者は全国の強豪と比較して、コミュニケーション能力が不足していると感じていた。特に、ゲーム中や練習中での自己主張や瞬時の指示の声が少なく、また、疑問点を解決するために臆せず尋ねられる姿勢が不足していると思っていた。筆者の経験上からの認識では、一流と呼ばれる競技者ほど、「言わなければわからない」ことを堂々と主張し、また「わからない」ことは「すぐに尋ねられる」ことが、「コートの中」でも「コートの外」でもできるものであるという認識がある。このことは、高校女子バスケットボールでも同様であり、トップチームの競技者ほど、ゲームや練習中に発する言葉が、具体的かつ頻繁であると考えていた。

M 高校の競技者達が、練習中やゲームでのコミュニケーション能力を向上させるためには、まず、「『言わなければわからない』ことをしっかりと主張させ、また『わからない』ことはすぐに尋ねる」ことを、「コートの中」でも「コートの外」でもできるように指導したいと、指導者である筆者は、日ごろから考え、そのためのトレーニング方法を模索していた。

3) 「個人ノート」の記述内容に関わる問題

M 高校バスケットボール部は、年間通して競技者は全員に「個人ノート」をつけさせている。

このノートは、練習終了後から翌日の早朝までの任意の時間に記入させ、翌日の午前中にコーチに直接提出するように求めている。コーチはこのノートを競技者とのコミュニケーションを図ることや、また、個人的なアドバイスの参考資料として用いているが、このノートがコート内の競技者のパフォーマンスにどのような効果をおよぼしているのか、今まで客観的に明らかにされたことはない。

また、これまでの競技者の記述内容を見ると自分がうまくいったかどうかの自己評価や技術、メンタルに関する記述がほとんどであり、相手がどうであったのか、チームメイトとどういうコミュニケーションがとれたのか、

どういふことをして欲しかったのか、といった自己認識や他者認識、あるいはコミュニケーションや相手の分析に関わる自己評価や他者評価の記述が少ないように感じていた。

指導者である筆者はもう少しノートの記述の中に相手のこと、チームメイトのこと、コミュニケーションに関すること、相手のスカウティングに対しての分析等に関する記述があってもよいと問題意識を持っていた。

2. 研究の目的

本研究の目的は、練習後の「コートの外」の空間において、競技者自身がゲームや練習を振り返って、自己の反省点や留意点などを書き留める「個人ノート」の記録の仕方を意図的に変えることによって、「コートの中」の競技者のパフォーマンスに変化があるのかを明らかにすることである。

このことにより、以下のような示唆が得られる可能性が考えられる。

- ①直接的なコーチングではない、間接的な支援活動としてのコーチングの成果についての示唆が期待できる。
- ②「コートの外」のコーチングの必要性和そのあり方、効果についての示唆が期待できる。

(競技者が「コートの外」で行なう「個人ノートの記録」の、「コートの外」のトレーニングとしての有効性。)

3. 研究の方法

1) 被験者

本研究の被験者は、M高校(宮城県)女子バスケットボール部レギュラーの5名であった。M高校は県下でトップレベルのチームである。被験者の平均年齢は17歳、バスケットボール競技経験年数は平均6.8年であった。ポジションはガード2名、フォワード2名、センター1名であった。

2) 研究デザイン

研究全体の流れは図1に示すとおりであり、基礎調査→実験1→実験2の順で研究を行ない、それぞれの結果を比較する。具体的には、個人ノートの記録を2通りのパターン(実験1・2)で行ない、これまでの状態(基礎調査)、練習中の被験者らのコミュニケーションに関する発語の変化とを比較する。

ここで言う「コーチの介入」とは、練習中ではなく練習以外の場(コート外)に介入することを意味している。具体的には、被験者らが毎日練習の後に自由記述している「個人ノート」の記録に、コーチが意図的な制限を加えることである。

	基礎調査	実験1	実験2
研究の目的	現状分析	ノートの記述 内容を形式化	ノートの記述 内容を形式化
個人ノート	従来どおり (自由記述)	自己評価 (3段階評価) (自由回答)	他者評価 (3段階評価) (自由記述)
練習中の 発語評価	攻防形式練習 被験者5名 発語を記録	攻防形式練習 被験者5名 発語を記録	攻防形式練習 被験者5名 発語を記録
指導スタッフ の評価		被験者の変化	被験者の変化

図1：研究のデザイン

4. 調査研究

1) 目的

指導者である筆者は、被験者達が日ごろ記入している個人ノートの記述が、自己に関することが中心であり、その内容は自己の技術面および心理面に偏っている抽象的記述が多いと感じていた。記述の中に相手のこと、チームメイトのこと、あるいは相手のスカウティング分析に関することなどがより具体的に記述されていた方が、ゲームでのコミュニケーションや戦術の理解を高めることに繋がるという問題意識を持った。

このようなことから、基礎調査は、以下に示す二つの目的のために行なわれた。

- ①被験者たちのノートの記述を客観的に分析し、被験者らの記述内容が、著者が日ごろ感じていたように技術面および心理面に偏っていて、かつ抽象的であるかどうかを明らかにする。
- ②コーチが個人ノートのつけ方に介入しないこれまでの状態での練習中の発語を記録した。

2) 調査方法

調査期間：

2002年11月6日から11月14日の期間で実施した。個人ノートの記入時間に関しては、練習終了後から翌日の早朝までの任意の時間に記入させ、翌日の午前中にコーチに直接提出することとした。以上のやり方は、従来どおりのやり方であった。

調査内容：

トレーニング内容が変化しない10日間を実験期間とした。調査の対象とした練習内容は、それぞれの動きや状況判断に対してのコミュニケーションが必要となる「3対3」、「4対4」、「5対5」の攻防実戦練習を調査の場とした。

調査事項：

- ①図2に示す「個人ノート記録調査シート」によってこれまでどおりの自由記述による被験者たちの個人ノートの記述内容を分類した。分類にあたっては、自己に関する

こと以外のことがどの程度記述されているのか、特に、チームメイトに関することがどの程度記述されているのかを客観視するため、「自己に関すること」「チーム全体に関すること」「その他」と分けた。

チームメイト個人や指導者、あるいは相手チームに関することなどは、「その他」として扱うこととした。

分類作業にあたって、たとえば「自分に関すること」なのか「チームについて」なのか分類するに際して疑わしい場合は、記入者本人に直接確認して分類した。

	被験者 A	被験者 B	被験者 C	被験者 D	被験者 E
自分に関すること					
チーム全体に関すること					
その他					

図 2：個人ノート記録調査シート

②図 3 に示す「練習中の発語調査シート」を用いて、被験者 5 名の練習中の発語を可能な限りすべて記録した。記録は験者 2 名で行なった。

練習中の発語調査シート				
月 日				
記録者				
被験者 A	被験者 B	被験者 C	被験者 D	被験者 E

図 3：練習中の発語調査シート

5. 実験 1

1) 目的

実験 1 では、被験者に対して、個人ノートの記述を「チームメイトに対してどのような言葉がけができたのか」に限定し記入させた場合、被験者らの練習中のコミュニケーションに関する発語に変化が見られるのかどうかを明らかにすることを目的とした。

2) 方法

調査期間：

2002 年 12 月 11 日から 12 月 18 日の期間で実施した。個人ノートの記入時間に関しては、練習終了後から翌日の早朝までの任意の時間に記入させ、翌日の午前中にコーチに直接提出することとした。

3) 実験課題

実験 1 においては、個人ノートの記述を、「チームメイトに対してどのような言葉がけができたのか」を自己評価することに限定した。

記述事項は、被験者らに対して、ゲーム形式の練習中

にチームメイトから、具体的な指示や指導、助言、激励、感謝や賞賛、あるいは要求、質問、そして建設的な注意ができたのかどうかを、「はい」「どちらとも言えない」「いいえ」の 3 段階評価させることに加えて、それぞれの項目に感想を記述させることであった。

記述事項については、猪股公宏らが「指導場面の（競技者の）行動を分析する」際に参考と資料として紹介した「Arizona State University Observation Instrument」のカテゴリーとその定義を参考にして項目だてした。

4) 実験内容

トレーニング内容が変化しない 10 日間を実験期間とした。調査の対象とした練習内容は、基礎調査と同様に、それぞれの動きや状況判断に対してのコミュニケーションが必要となる「3 対 3」、「4 対 4」、「5 対 5」の攻防実戦練習を調査の場とした。

①実験 1 で被験者らに記録を求めた個人ノートは「チームメイトにどのような言葉がけができたのか」に限定した。

②個人ノートの記録の仕方を変えた場合、被験者らの練習中の発語にどのような変化が見られるのかを、図 3 の「練習中の発語調査シート」を用いて、それぞれ記録した。記録は験者 2 名で行なった。

③実験 1 を通して被験者らに、発語以外の変化が見られたかどうか、被験者らのチームスタッフ 4 名にアンケートを実験終了後に実施した。（図 4）

指導者アンケート（評価）

プレー中の・・・

1. 勇気に変化が見られたか？	見られた	どちらとも言えない	見られなかった
2. 態度に変化が見られたか？	見られた	どちらとも言えない	見られなかった
3. 技術に向上は見られたか？	見られた	どちらとも言えない	見られなかった
4. 戦術的意識は向上したか？	見られた	どちらとも言えない	見られなかった
5. コミュニケーション能力に向上が見られたか？	見られた	どちらとも言えない	見られなかった
6. 練習意欲に向上は見られたか？	見られた	どちらとも言えない	見られなかった
7. お互いに注意し合うようになったか？	見られた	どちらとも言えない	見られなかった
8. 質問が多く出るようになったか？	見られた	どちらとも言えない	見られなかった
9. 具体的な指示・指導をするようになったか？	見られた	どちらとも言えない	見られなかった
10. お互いにアドバイスするようになったか？	見られた	どちらとも言えない	見られなかった

図 4：被験者の練習中の発語等の変化調査アンケート

6. 実験 2

1) 目的

実験 2 では、被験者に対して、個人ノートの記述を「チームメイトにどのような言葉をかけてもらったのか」に限定し記入させた場合、被験者らの練習中のコミュニケーションに関する発語に変化が見られるのかどうかを明らかにすることを目的とした。

2) 方法

調査期間：

2002年12月19日から12月25日の期間で実施した。実験1と同様、個人ノートの記入時間に関しては、練習終了後から翌日の早朝までの任意の時間に記入させ、翌日の午前中までにコーチに直接提出することとした。

3) 実験課題

実験2では、個人ノートの記述を「チームメイトからどのような言葉をかけてもらったのか」を他者評価することに限定した。記述事項は、被験者らに対して、ゲーム形式の練習中にチームメイトから、具体的な指示や指導、助言、激励、感謝や賞賛、あるいは要求、質問、そして建設的な注意をもったかを、「はい」「どちらとも言えない」「いいえ」の3段階評価させることと、加えて、それぞれの項目に感想を記述させることであった。

4) 実験内容

トレーニング内容が変化しない10日間を実験期間とした。実験の対象とした練習内容は、基礎調査および実験1と同様であり、それぞれの動きや状況判断に対してのコミュニケーションが必要となる「3対3」、「4対4」、「5対5」の攻防実戦練習を実験の場とした。

- ①実験2で被験者らに記録を求めた個人ノートは「チームメイトにどのような言葉をかけてもらったのか」に限定した。
- ②個人ノートの記録の仕方を変えた場合、被験者らの練習中の発語にどのような変化が見られたのかを、図3の「練習中の発語調査シート」を用いて、それぞれ記録した。記録は験者2名で行った。
- ③実験2を通して被験者らに、発語以外の変化が見られたかどうか、被験者らのチームスタッフ4名にアンケートを実験終了後に実施した。(図4)

7. 結果と考察

【基礎研究の結果と考察】

1) 結果1：基礎調査ノートの分析

表1は、これまでどおりの自由記述による被験者たちの個人ノートの記述を「自己に関すること」「チーム全体に関すること」「その他」に分類したものである。チームメイト、個人や指導者、あるいは相手チームに関することなどは、「その他」として扱うこととした。

以上の結果をまとめると

- ①個人ノートの記述内容は、すべての被験者が、「自分のことに関すること」が最も多く、次に「チーム全体に関すること」、そして「その他のこと」の順となっていた。
- ②個人ノートの記述内容は、すべての被験者が、「技術や動作に関すること」あるいは「心理面に関すること」が最も多く、3番目に「戦術に関すること」であり、

それ以外の内容の記述はほとんど見られなかった。

以上のような結果は、M高校のコーチである著者が日ごろ感じていたとおり、

- ①自己に関する記述中心である。
- ②その内容は技術面および心理面に偏っている。
- ③抽象的記述が多いことが明らかになった。

表1 基礎調査ノート集計

*空欄は「記述無し=0を表す」

	自分に関すること					チームに関すること					その他				
	総数	T	M	S	O	総数	T	M	S	O	総数	T	M	S	O
A	29	17	10	2		20	7	9	4						
B	24	10	13	1		12	5	3	4						
C	21	13	7	1		15	2	5	8		1	1			
D	14	10	4			3	1	1	1		2	1	1		
E	27	12	13	2		21	6	5	10						

2) 結果2：練習中の発語の変化

個人ノートの記述をこれまでどおり自由に書かせた「基礎調査期間の」練習中における被験者すべての発語、個人ノートの記述を練習中のコミュニケーションに関わる言葉を発せられたかどうか自己評価するように限定して記述させた「実験1期間の」練習中における被験者すべての発語、個人ノートの記述を練習中コミュニケーションに関わる言葉をチームメイトからかけられたかどうかについて限定して記述させた「実験2期間の」練習中における被験者すべての発語の内容を、「指示・指導」、「助言」、「励まし」、「賞賛」、「要求」、「質問」、「非難・叱責」、「注意」、「その他」、の9項目に分類した。

また、M高校の指導スタッフ4名それぞれ個別に「チームのコミュニケーションを高める上で重要と思われる発語をすべてチェックする」という聞き取り調査を実施した。4名すべてが「重要」と答えた発語を「最要度発語」、3名が「重要」と答えた発語を「重要発語」として、被験者全員の「最要度発語」と「重要発語」の総数を表2に示した。

このような結果から、被験者らに①から③に示すような変化が見られた。

①発語総数の変化

「基礎調査→実験1→実験2」を通して全体の発語総数の変化を検証した。

基礎調査時の発語総数は被験者全体で223であったのに対し、実験1では573回、実験2ではさらに885回増加した。

以上の結果は、「個人ノート」の記述を形式化させることで、実際の練習における競技者らのコミュニケーションに関する発語の頻度を増加させる可能性があることを

示唆していると考えられる。

表3 練習中のコミュニケーションに関わる発語の変化

	「基礎調査」期間	「実験1」期間	「実験2」期間
発語総数	223	573	885
被験者A	71	161	248
B	65	130	215
C	25	93	116
D	40	126	148
E	22	63	158

②「最重要発語」と「重要発語」の変化

基礎調査時の被験者全員の「最重要発語」は0回、「重要発語」は2回であった。これに対して実験1では「最重要発語」が3回、「重要発語」は5回に増え、さらに実験2では「最重要発語」が6回、「重要発語」は11回と、実験を重ねるごとに、指導者らが望むようなコミュニケーションに関する言葉が、練習で見られるようになった。

以上の結果は、「個人ノート」の記述を形式化させることで、実際の練習におけるコミュニケーションに関する発語に関して、「指導者らが望む言葉」の頻度を増加させる可能性があることを示唆していると考えられる。

表2 「最重要発語」と「重要発語」の変化(被験者全員)

	「基礎調査」期間	「実験1」期間	「実験2」期間
最重要発語総数	0	3	6
重要発語総数	2	5	11

③発語の種類の変化

表4は、研究対象とした練習中において、被験者らが発したコミュニケーションに関する言葉を、その内容から「指示・指導」、「助言」、「励まし」、「賞賛」、「要求」、「質問」、「非難・叱責」、「注意」、「その他」の9項目にわけ、被験者全体がそれぞれの項目内容に該当するような言葉を何回発したのか、被験者全員の頻度をまとめて表したものである。

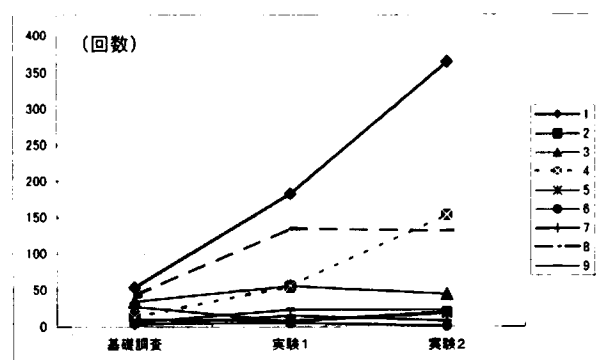
この結果、項目ごとに、以下のような結果が見られた。

以上、項目1～9の結果をまとめると、図5に示すように、練習中のコミュニケーションに関わる発語の中で、

実験1、2を通して、発語数が大きく増加した項目は、「指示・指導(項目1)」、「賞賛(項目4)」、「注意(項目8)」に関する内容であった。また、「助言(項目2)」、「励まし(項目3)」、「非難・叱責(項目7)」、「その他(項目9)」も、それぞれ基礎調査時よりも被験者全体の発語数が増加していた。

「励まし(項目5)」に関しては、基礎調査時より実験1の方が減っており、実験2では基礎調査時より増えていた。

これらの結果は、「個人ノート」の記述を形式化させると、被験者らの実際の練習におけるコミュニケーションに関する発語の内容に、異なった変化を与える可能性があることを示唆していると考えられる。



*1=指示指導, 2=助言, 3=励まし, 4=賞賛, 5=要求, 6=質問, 7=非難叱責, 8=注意, 9=その他

図5 練習中における発語の種類の変化(被験者全体)

3) 結果3：個人ノートの活用度と発語の関連

実験1、実験2において被験者らに課した個人ノートの課題は、「チームメイトに対してどのような言葉がけができたのか」、「チームメイトからどのような言葉をかけられたのか」に限定したが、その内容は「練習中に助言ができたか(実験1)」あるいは「助言をもらったか(実験2)」といった質問に対して、「はい」「どちらともいえない」「いいえ」の3段階自己評価と、感想を自由に記述することであった。実験1で用いた個人ノートの自由記述による感想欄は7箇所であり、実験2は8箇所であった。個人ノートの活用度は、実験期間中記入すべ

表4 練習中の発語の変化(項目別&調査・実験別)

	総発語総数			項目1			項目2			項目3			項目4			項目5			項目6			項目7			項目8			項目9		
	調査	実1	実2	調査	実1	実2	調査	実1	実2	調査	実1	実2	調査	実1	実2	調査	実1	実2	調査	実1	実2	調査	実1	実2	調査	実1	実2			
A	73	183	273	21	54	105	1	5	15	18	20	18	4	19	32	9	6	13	2	4	7	1	8	11	14	54	57	3	13	15
B	70	139	193	22	44	87	7	4	4	13	16	19	6	16	23	5	4	7	2	4	2	2	5	5	11	38	38	2	8	8
C	24	78	97	7	34	48	0	3	0	2	12	10	0	10	10	5	1	3	1	0	0	0	3	0	7	12	20	2	3	6
D	41	121	178	8	49	86	0	2	15	6	9	14	4	14	18	7	3	16	0	1	0	0	7	0	13	29	28	3	7	1
E	15	52	144	4	18	69	5	12	12	1	8	15	0	6	14	3	2	6	0	2	1	0	0	1	1	14	21	1	2	5
計	223	573	885	62	199	395	13	26	14	40	65	76	14	65	97	29	16	45	5	11	10	3	23	17	46	147	164	11	33	35

き感想欄のうち、何箇所記述されているか、その割合とし、それぞれ被験者ごとにこの活用度と練習中における発語総数との関連について分析した。

その結果、被験者全体に以下のような特徴が見られた。

①実験1においては、ノート活用度および練習中の発語総数ともに最も高かったのは被験者Aであり、逆に最も低かったのはCであった。BとDは、ノート活用度および練習中の発語総数ともに被験者全体の中で中間的な結果であった。被験者全体的の結果は、活用度と発後総数の高い順から「A-B-D-C」という三つの群に分類できるような特徴が見られた。また、被験者らのノート活用度および練習中の発語総数の係数は0.91であり、高い相関があることが分かった。

なお、Eの記録は、他の4人の被験者の実験期間が7日間であったのに対して、5日間と異なっていたため分析の対象から除外した。

②実験2においても、ノート活用度および練習中の発語総数ともに最も高かったのは被験者Aであり、逆に最も低かったのはCであった。BとDおよびEは、ノート活用度および練習中の発語総数ともに被験者全体の中で中間的な結果であった。被験者全体的の結果は、活用度と発後総数の高い順から「A-B-D-E-C」という三つの群に分類できるような特徴が見られた。また、被験者らのノート活用度および練習中の発語総数の係数は0.93であり、高い相関があることが分かった。

以上のようなことから、個人ノートの活用度と、練習中のコミュニケーションに関する発語の数には、被験者たちの間にある一定の特徴が見られることが分かった。つまり、「個人ノートへの記述が多い被験者は、練習中のコミュニケーションに関する発語も多く、また、その逆に記述の少ない被験者は発語も少ない」という特徴である。このことは、競技者のコート上でのコミュニケーションに関する発語と個人ノートへの記述の量に何らかの関連性があることを示唆しており、「コートの外」でのコーチングを考える上で、見逃せない知見であると考えられる。

4) 結果4：指導者による競技者の認知

表5は、実験1、実験2を通して、練習中の被験者らのコミュニケーションに関する態度に向上が見られたかどうかを、M高校指導者・スタッフ4名の評価を表したものである。評価は、図4に示した評価シートを用い、実験終了直後にアンケート形式で行った。

表5 指導者・スタッフの評価

	実験1				実験2			
	あ	い	う	え	あ	い	う	え
1. 発語の変化	○	○	○	×	○	○	○	○
2. 態度の変化	○	○	△	△	○	△	○	○
3. 技術の変化	△	△	○	△	○	△	△	○
4. 戦術理解の向上	△	○	△	○	△	○	△	△
5. コミュニケーションの向上	○	○	○	△	○	○	○	○
6. 練習意欲の向上	×	△	○	△	△	△	△	△
7. 互いに注意し合う	△	○	○	△	○	○	○	○
8. 質問が多く出たか	△	○	○	×	△	○	△	△
9. 具体的な指示・指導	○	○	○	△	○	○	△	○
10. 互いにアドバイス	○	○	○	△	○	○	○	○

○=はい △=どちらとも言えない ×=いいえ

あ、い、う、え=指導者の記号

【実験1の結果から】

①「変化が見られた」という認識が高かった項目

練習中の「コミュニケーション能力に向上が見られたか(項目5)」、「具体的な指示・指導をするようになったか(項目9)」、「お互いにアドバイスするようになったか(項目10)」という質問では、4名中3名が「変化が見られた」と答え、他の1名が「どちらとも言えない」と答えた。

また、練習中の「発語に変化がみられたか(項目1)」という質問に対しては、4名中3名が「変化が見られた」と答え、他の1名が「変化が見られなかった」と答えた。

②「変化が見られた」という認識が低かった項目

「技術に変化が見られたか(項目3)」という質問に対して、4名中3名が「どちらとも言えない」と答え、他の1名が「変化が見られた」と答えた。

以上のようなことから、実験1を通して被験者らの、「コミュニケーション能力」、「具体的な指示・指導」、「互いのアドバイス」などの、「発語に変化が見られた」と、指導スタッフらが認識していることが分かった。逆に、「技術の変化」は少なかったという認識を持っていることも分かった。

【実験2の結果から】

①「変化が見られた」という認識の高かった項目

「発語に変化が見られた(項目1)」、「コミュニケーション能力に向上は見られたか(項目5)」、「お互いに注意し合うようになったか(項目7)」、「お互いにアドバイスするようになったか(項目10)」という質問項目に対して、4名全員が「変化が見られた」と答えた。

「態度に変化が見られたか(項目2)」、「具体的な指示・指導をするようになったか(項目9)」という質問に対して、4名中3名が「変化が見られた」と答え、他の1名が「どちらとも言えない」と答えた。

②「変化が見られた」という認識が低かった項目

「戦術的理解は向上したか(項目4)」、「質問が多く出

るようになったか(項目8)」という質問に対して、4名中3名が「どちらとも言えない」と答え、他の1名が「変化が見られた」と答えた。

「練習意欲に向上は見られたか(項目6)」という質問に対して、4名全員が「どちらとも言えない」と答えた。

以上のようなことから、実験2を通して指導スタッフらが、被験者らの練習中の変化を認識した項目は、「発語の変化」「態度の変化」、「コミュニケーション能力」、「互いに注意し合う」、「具体的な指示・指導」、「互いにアドバイス」などであり、逆に、「技術の変化」については、変化が少なかったという認識を持っていることも分かった。

【実験1、実験2の結果から】

実験1、2ともに、指導スタッフ全体の印象として、「個人ノートの記述を変えることによって、練習中にプラスの変化が見られた」という認識が高かった項目は、次の4項目であった。

「発語の変化」・「コミュニケーション能力」・「具体的な指示・指導」・「互いのアドバイス」

逆に、実験1、2ともに「変化が見られなかった」項目は、「練習意欲の向上」であった。

以上のような結果から、個人ノートの記述を意図的に変えることによって、練習中のコミュニケーションに関する態度にプラスの変化が見られることが示唆された。

5) 結果5：事例

基礎調査、実験1、実験2を通して、特に、練習中のコミュニケーションに関わる発語に変化が見られたのは、被験者A、B、D、Eであった。

8. 研究のまとめと課題

1) 研究のまとめ

本研究の目的は、練習後の「コートの外」の空間において、競技者自身がゲームや練習を振り返って、自己の反省点や留意点などを書き留める「個人ノート」の記録の仕方を意図的に変えることによって、「コートの中」の競技者のパフォーマンスに変化が見られるのかを明らかにすることであった。

その結果、以下のような研究上の知見が得られた。

①「個人ノート」の記述を形式化させることで、実際の練習(攻防形式)における競技者らのコミュニケーションに関する発語の頻度を増加させる可能性があることが分かった。

②「個人ノート」の記述を形式化させることが、実際の練習のコミュニケーションに関する発語に、「指導者ら

が望む言葉」の頻度を増加させる可能性があることが分かった。

③「個人ノート」の記述を形式化させると、被験者らの実際の練習におけるコミュニケーションに関する発語の内容に、異なった変化を与える可能性があることが分かった。

④「個人ノートの記述を変えることによって、練習中の「発語の変化」や「コミュニケーション能力」、また「具体的な指示・指導」、あるいは「互いのアドバイス」などに関してプラスの変化が見られることが、指導スタッフ全体の評価から明らかとなった。

⑤「個人ノート」の記述を形式化させることで、特定の被験者について、実際の練習のコミュニケーションに関する発語の頻度などを増加させる可能性があることが分かった。

⑥個人ノートの活用度と、練習中のコミュニケーションに関する発語の量には、被験者たちの間にある一定の特徴が見られることが分かった。具体的には、「個人ノートへの記述が多い被験者は、練習中のコミュニケーションに関する発語も多く、また、その逆に記述の少ない被験者は発語も少ない」という特徴である。

以上のような結果は、「コートの外」で行う行為が、「コートの中」のパフォーマンスにプラスの影響を及ぼすことを示唆するものであり、また、トレーニングやコーチングが「コートの中」に限定されるものではないことも併せて示唆していると思われる。

つまり、指導者が競技者に対して、コートの中において向上させたいことを直接的に指摘しなくとも、間接的な方法を用いて、競技者にその重要さを気づかせるだけで、ある一定の指導目的を達成できる可能性があるということである。

このことは、実習を通して身体的なコミュニケーションのために何をどのように意識したらよいのか「気づかせる」、指導者側の営みに通じるものであるとも言えよう。

2) 今後の課題

本研究は、M高校およびそのレギュラー5名を対象にした研究であった。この条件は、限定されたものであり、この研究から得られた知見の客観性は、対象者などの要因から考えて一般的とは言えない。

今後は、本研究の客観性を求める研究や、また本研究で得られた知見をもとに、「個人ノート」や、「『コートの外』のコーチング」の効果的なあり方や方法について

バスケットボール競技の現場に必要とされる研究などを進めていかなければならないと考えている。

しかし、コーチングの現場では、ケーススタディーなどから得られた知見を個々の被験者に反映することは、極めて重要なことである。この際に、しばしば求められることとしてフィードバックのスピードがある。つまり客観性よりもフィードバックのスピードが重視されることがあるということである。

したがって、本研究から得られた知見は、示唆として扱い、実際に現場で活用してみるつもりである。

そして、このトライ・アンド・エラーから得られた知見も、本研究の今後に生かしていきたい。

参考文献

- 鈴木義幸 (2000) コーチングが人を活かす。ディスカヴァー21. p 2
- 勝田 隆 (2002) 知的コーチングのすすめ。大修館書店。p 5
- 太田昌秀 (1995) 運動指導の方法。運動学講義。大修館書店。p 186
- 荒井貞光 (1995) C 級スポーツ指導員教本。地域スポーツ指導者の社会的役割。日本体育協会。31-32
- 猪股公宏 (1997) 編。選手とコーチのためのメンタルマネージメントマニュアル。大修館書店。p 174
- Fobe, K. Zur Ausbildung Kognitiver Komponenten Sportspielern unter kooperativem Aspekt. Wissenschaftliche Zeitschrift. 29 (sonderheft 4). 70-78. 1988.
- 猪股公宏・小山 哲・荒木雅信・中川 昭・武田 徹・小山哲央・兄井 彰・伊藤友記・浅野幹也・穴倉保雄・石倉忠夫・工藤和俊・栗木一博・岩佐美喜子・高妻容一・吉井 泉。ハンドボールにおける認知的トレーニングの効果。平成4年度日本オリンピック委員会スポーツ医・科学研究報告—No. III. チームスポーツのメンタルマネージメントに関する研究—第3報—
- 中川 昭・勝田 隆・栗木一博・天野和彦・養田圭二・飯沼 健・兄井 彰。高校ラグビーに対する認知的トレーニングの効果。平成5年度日本オリンピック委員会スポーツ医・科学研究報告—No. III. ジュニア期のメンタルトレーニングに関する研究—第1報—。4・9. 1994.
- 勝田 隆・栗木一博 (1997) 仙台大学紀要。大学生ラグビープレイヤーに対する認知的トレーニングの効果。p 3. 荒木博司・川村幸司・勝田 隆。Hints for Rugby—ディフェンスは勝つチャンスを増やす。ベースボールマガジン社。1995.
- 天野義裕。松井秀治。星川 保。三浦望慶 (2002) 地域スポーツ指導者共通科目教本。スポーツ指導と評価とその活用。日本体育協会。165-166
- 千葉美紀 (2001) 道徳的価値の自覚を深める道徳の時間の指導の在り方に関する研究。岩手県立総合教育センター研究集録。p 2
- 勝田 隆 (1991) 山形県立山形中央高等学校。研究紀要。イメージトレーニングを考える。p 1
- 富岡賢治。文部科学省委属研究。「学習意欲に関する調査研究」概要。p 5
- 勝田 隆。斎藤武利。川村幸治。中山光行。河野一郎 (1998) ラグビー科学研究。日本のラグビープレイヤーの発語。およびチーム内でのコミュニケーション方法についての研究 (その1)。日本ラグビーフットボール協会。p 63
- 中川 昭 (1993) 体育科学。43 (12)。チームにおける全体の動きと部分の動き。968-972
- 勝田 隆 (2002) 知的コーチングのすすめ。コミュニケーション・スキル。大修館書店。81-82